



ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE DE 4-6 A 12 MESES

RECOMENDACIONES GENERALES DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA



Entre los 6-12 meses, **la leche materna (LM) o la fórmula tipo 2 o de continuación (FC) continúan siendo el alimento más importante. Pero es necesaria la introducción de otros alimentos, que llamaremos en su conjunto alimentación complementaria (AC).**

¿CUÁNDO?

En general, se recomienda empezar a los **6 meses de vida**. Podría ser antes, **entre el 4º al 6º mes de edad**, sobre todo si toma lactancia artificial.

NO debe iniciarse **antes de los 4 meses**, pues el lactante no está preparado, **ni después de los 6 meses**, ya que la leche por sí sola no es suficiente.

¿CÓMO?

De **forma individual**, según cada niño y su entorno. **No hay normas rígidas ni establecidas en cuanto al orden de introducción de los alimentos.**

Se puede empezar por cualquier alimento de forma progresiva, esperando entre 3-7 días entre los distintos grupos, para facilitar la aceptación de nuevos sabores y texturas. El rechazo de un nuevo alimento es frecuente. Los nuevos pueden mezclarse con otros que conozca.

Los **vegetales** deberían introducirse de forma temprana, para una mejor aceptación. En niños alimentados con LM exclusiva es prioritario el aporte de alimentos ricos en hierro, como la **carne**. La introducción del **pescado** también es importante.

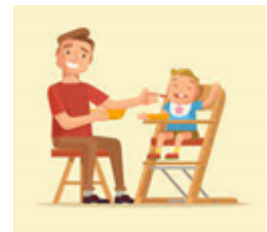
Introducidos entre los 6 y los 8 meses, la mayoría de los alimentos: frutas, verduras, carne, pescado, huevo, cereales y legumbres, **deberían estar presentes en la dieta**. Para no introducirlos todos en solo 1-2 meses, una opción es incorporar el huevo y las legumbres unas semanas más tarde de los demás. El yogur y el queso fresco, a partir de los 8 meses.

Hay que ofrecer **agua** durante o entre las tomas, sobre todo en época de calor.

¿DE QUÉ FORMA?

Al inicio, ofrecer 1-2 cucharaditas del triturado (puré), aumentando la cantidad progresivamente. Completar con LM o FC si se quedara con hambre, pero conviene no hacerlo inmediatamente para no favorecer el rechazo del nuevo alimento; también puede adelantarse la siguiente toma. Otra forma es empezar la toma con leche y completar con pequeñas cantidades de papilla, progresivamente crecientes. Puede repetirse esta pauta durante 7-10 días, hasta que el lactante acepte el nuevo sabor.

El **tamaño de las papillas** es **muy variable**. Al principio suele ser de **90-120 g**, para ser de hasta **250 g** en los más comedores de un año de edad.



Texturas:

Clásicamente **se empieza** con una papilla **cremosa**. **A partir de los 6-8 meses** se puede ofrecer **alimentos blandos** que puedan comer ellos mismos con las manos. A partir de los 8 meses **papillas grumosas** y después **alimentos chafados y en trocitos**.

No retrasar esta práctica **más allá de los 10 meses**, para evitar problemas futuros en los hábitos de alimentación. Entre los 9-12 meses es aconsejable pasar del biberón al vaso. A partir del año ya pueden beber ellos mismos de una taza con asas.



Importancia del papel de los padres:

La **relación padres-hijo influirá** en que el niño aprenda a comer correctamente. **Deciden qué come y cómo lo come**, pero deben **respetar** el apetito y la saciedad del niño. Algunos lactantes pueden ser muy reacios a la introducción de nuevos alimentos. Suele solucionarse con paciencia.

OTROS CONSEJOS



- Limitar el aporte de **sal y azúcar**. No es conveniente añadirlos a las comidas, ni ofrecer alimentos que incorporen sal o azúcares añadidos. Tampoco necesitan otras especias, salsas o condimentos.
- No ofrecer **bebidas azucaradas** (zumos comerciales, refrescos, bebidas con saborizante, horchata, soda, bebidas energéticas...), ni infusiones que puedan contener excitantes (café, té) o hinojo. No ofrecer **miel** por su alto contenido en azúcares.
- El **zum de frutas natural** puede ofrecerse a partir de los 6 meses. Solo de forma ocasional, y en pequeñas cantidades, ya que el contenido en azúcar suele ser alto. Es mucho más saludable ofrecer fruta entera.
- **No dar alimentos con los que se puedan atragantar**, generalmente alimentos duros o redondeados: frutos secos no molidos, palomitas de maíz, caramelos, frutas no maduras o verduras duras...
- La **leche de vaca sin modificar** no debe ser el lácteo principal antes de los 12 meses. Tampoco se debe sustituir la LM o FC por otras **bebidas de origen vegetal**.
- No abusar de los **alimentos proteicos de origen animal** (leche, lácteos, carne, pescado, huevo), ya que su ingesta elevada probablemente aumenta el riesgo de obesidad en el niño mayor y el adulto.
- El lactante requiere aporte de **fibra**, aunque no está clara la cantidad exacta. Está presente en las frutas, verduras, legumbres y cereales sobre todo integrales. Los alimentos integrales hay que introducirlos progresivamente y son más saludables que los refinados.
- Siempre es preferible la **preparación casera** con materia prima de calidad. Los **“tarritos o potitos”** comerciales podrían utilizarse **de forma ocasional**. La alimentación comercial dirigida a este tramo de edad, en general, suele ser más respetuosa con una alimentación saludable que la dirigida a otros periodos de la infancia, en la que con frecuencia presenta una inadecuada composición nutricional, con mayor presencia de sal, azúcares o grasas.